



Ich wünsche mir, dass die bundesweiten Frauensportaktionswochen 2008 Mädchen und Frauen zu mehr Bewegung motivieren. Neben dem Vereinssport sind aber auch „Jeden Tag 3.000 Schritte extra“, wie es die Botschaft unserer Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ vermittelt, ein guter Anfang. Es ist schön, wenn es gelingt, Mädchen und Frauen für ein gesundes Leben zu begeistern.

Ulla Schmidt
Bundesministerin für Gesundheit



Sport für alle ist uns Verpflichtung! Unsere Vereine bieten dafür eine bunte Vielfalt an: mit Sport gesund und fit bleiben oder mit Sport Gesundheit und Lebensfreude neu entdecken. Sport tut Frauen einfach gut. In Deutschland treiben bereits über 10 Millionen Mädchen und Frauen Sport im Verein. Testen Sie unsere Angebote und werden Sie eine von ihnen.

Ilse Ridder-Melchers
DOSB-Vizepräsidentin

Kontakt:

Herausgeber:

Bundesministerium für
Gesundheit
Referat
Öffentlichkeitsarbeit
11055 Berlin

Deutscher Olympischer
Sportbund
Fachgebiet Gender
Mainstreaming
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt

Stand: Mai 2008

Druck: Gutendruck Berlin GmbH

**Informationen zu den Frauensportaktionswochen
finden Sie auch unter:**

WWW.DIE-PRAEVENTION.DE | WWW.DOSB.DE



Foto: Jan-Gerrit Kell

FRAUENSPORT- AKTIONSWOCHEN 2008.

Frauen tun dem Sport gut.

WWW.DIE-PRAEVENTION.DE | WWW.DOSB.DE

Frauensportaktions- wochen 2008.

Wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun? Möchten Sie regelmäßig Sport treiben, z. B. laufen, Rad fahren, kicken, schwimmen oder tanzen? Dann nutzen Sie die Angebote der Sportvereine im Rahmen der Frauensportaktionswochen 2008 und machen Sie sich auf den Weg zu mehr Fitness und Gesundheit.

Sport macht stark – nicht nur, indem er Herz, Lunge und Muskeln kräftigt. Sport stärkt auch die Persönlichkeit, denn körperliche Kraft, Fitness und Beweglichkeit wirken positiv auf das Selbstbewusstsein und geben Sicherheit im Auftreten. Sportliches Training steigert das Wohlbefinden und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Die positive Wirkung von körperlicher Aktivität und Sport für die Gesundheit steht außer Frage. Bewegungsmangel hingegen ist ein wesentlicher Risikofaktor für eine Reihe von Gesundheitsgefährdungen.

Mit den Frauensportaktionswochen 2008 wollen der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) Frauen und Mädchen für den Sport begeistern.

Bereits 3.000 Schritte extra am Tag sind ein guter Einstieg in ein bewegtes Leben. Das klingt erst einmal viel, ist aber nur ein etwa halbstündiger Spaziergang – ein Bewegungspensum, das nachgewiesene gesundheitsfördernde Effekte hat. Diesen täglichen Spaziergang empfiehlt Ihnen das Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen seiner Aktion „Bewegung und Gesundheit“. Die Vereine haben dieses und viele weitere Angebote zum Ausprobieren in das Programm aufgenommen.

Informieren Sie sich, machen Sie mit und entdecken Sie die Vorteile des Vereinssports: das gemeinsame Erlebnis sowie mehr Schwung für das eigene Leben.

Wir laden Sie herzlich ein!

FRAUENSSPORTAKTIONSWOCHEN 2008.
Frauen tun dem Sport gut.

WWW.DIE-PRAEVENTION.DE | WWW.DOSB.DE

Unser Angebot:

Der Verein verantwortet Angebot und Inhalt.